

**ВРЪЗКАТА МЕЖДУ ПРЕЖИВЯВАНЕТО НА ЗАГУБА НА ЛЮБИМ ЧОВЕК И
ЕКЗИСТЕНЦИАЛНИТЕ СТРАХОВЕ ПРИ ДЕЦАТА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ
ИНТЕГРАТИВЕН ПОДХОД**

доц. д-р Миглена Кръстева-Иванова д.пс.

ВСУ „Черноризец Храбър“

Катедра „Психология“

***Резюме:** В статията се разглежда проблематиката на преживяването в детска възраст на загуба на близък човек в периода на възникване на екзистенциалния страх от смъртта. Това може да доведе до различни по степен усилвания на интензитета на емоционалното, поведенческо и соматично отреагиране. Правилна диагностична оценка на състоянието на детето определя и посоката на психологичната подкрепа.*

***Ключови думи:** Загуба на значим близък, екзистенциални страхове, психологично консултиране в детска възраст.*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EXPERIENCING THE LOSS OF A LOVED ONE
AND EXISTENTIAL FEARS IN PRESCHOOL CHILDREN
AN INTEGRATIVE APPROACH**

Assoc. Dr. Miglena Krasteva-Ivanova, Ph.D.

"Chernorizets Hrabar" University of Applied Sciences

"Psychology" Department

***Summary:** The article examines the problematic of the childhood experience of losing a loved one in the period of emergence of the existential fear of death. This can lead to varying degrees of amplification of the intensity of the emotional, behavioral and somatic response. Correct diagnostic assessment of the child's condition determines the direction of psychological support.*

***Keywords:** Loss of a significant relative, existential fears, psychological counseling in childhood*

Кинцуги (или още "кинцукурой") е японски метод, при който счупени керамични съдове се залепват със специално лепило, смесено със злато, сребро или дори платина. Разбира се, ние знаем, че в Страната на изгряващото слънце зад всяко действие се крие често деликатно скрит философски смисъл. За мене това е една великолепна метафора на психологичното изкуство на консултиране и психотерапия. Детската душа, подобно на фин, изящен порцелан, може да бъде счупена под тежестта на травмата, особено при загуба на значимия близък. Болезнените преживявания остават отпечатък върху детето, но са и част от неговата житейска история. Ако успеем да репарираме здравословно травмата, да „позлатим“ белезите, то малкият човек ще носи в душата си спомена за своя родител, за това, което е наследил от него, ще може да съхрани своето психично здраве.

Темата за загубите на близки хора е особено актуална в съвременната ситуация, в която попадна човешкия род. Несигурността за физическото здраве и оцеляване, съмнението за оптимистично бъдеще поради социални загуби, промениха функционирането на малката социална система-семейството. Дисфункционалното съществуване на възрастните лиши децата от стабилна емоционална подкрепа срещу заливащата ги апокалиптична информация. Това допълнително усложни страховете и тревожни детски преживявания.

Трябва да се отбележи, че в съвременната психология на емоциите няма универсална класификация на страховете; страховете се разделят според силата, интензивността, биологичното, психологичното и социалното си значение. /1/

Според А. И. Захаров /2/ разбирането за опасността, нейното осъзнаване се формира в процесът на житейски опит и междуличностните отношения, когато някои индиферентни към детето стимули постепенно придобиват характера на заплашителни влияния. В такива случаи можем да говорим за появата на травматично преживяване, психологично заразяване със страх от хората, които са около детето. Както казва авторът, децата неволно учат от тях типа на емоционално отреагиране. Всичко това дава основание да се говори за условна рефлексорна мотивация на страха, тъй като той кодира емоционално обработена информация за възможността от опасност. Самата емоция "страх" в детството, А. И. Захаров счита за основната движеща сила на невротичното развитие на личността.

Перинаталната психология,, като съвременен клон на психологията на развитието и интердисциплинарно съдържание с медицината, недвусмислено доказва връзката между тревожността на жената по време на бремеността, което е и първият тревожен преживелищен опит на детето в утробата. След раждането се отбелязват повишени нива на неврна възбудимост и повишен мускулен тонус.

При децата около 7- 8 месец от развитието им, се наблюдават завишени нива на тревожност и прояви на страх, когато майката прекъсне контакта си с детето. Несформираността на ориентация за време, за която знаем, че се случва едва около 6-7 година от живота, поражда чувството за изоставеност „за винаги“. Това води в по-късното развитие до появата на страхове, които имат социален произход – на отчуждение, отхвърляне, непризнаване и неразбиране.

На около 8 месечна възраст се наблюдава страхът от непознатите възрастни. Детето отхвърля емоционално присъствието на различните от майката, възприема ги като заплаха. Това е заплахата отвън, която в последващото развитие се трансформира в страх от страшните приказни герои. Огромните жестоки и отнемачи живот чудовища са в противовес с безусловно приемащия образ на майката.

Загубата на значимия възрастен в тази възраст би довела до емоционална депривация на детето, тъй като то ще бъде лишено от грижата за неговите нужди и базови потребности. Разгледана тази ситуация от гледна точка на теорията за привързаността на Джон Боулби, то ако не се предприеме адекватно, емоционално заместване на липсващия родител, особено ако той е бил сигурната база, вероятно това би довело до разстройства в привързаността и нормалното психологично функциониране в по-късна възраст.

Емоционалната депривация силно повлиява соматичното състояние на детето. Това са нарушения на режима на сън и бодърстване, нарушения на качеството на съня, промени в хранителното поведение до отказ от хранене (дори при изкуствено хранене), стомашно-чревни разстройства и проблеми в дихателната система, намален имунитет, появата на алергични реакции.

В периода между 1-3 година от развитието се появяват специфичните страхове от лекари, животни, страх от наказание, от изоставяне. В тази възраст проявите на страха от смъртта имат подобен характер като на предходната възраст. В този сензитивен период за речевото развитие, преживяването на загуба на близък човек може да провокира непроговарянето на детето.

Според Волкан и Зинтъл, специфична за тази възраст поведенческа реакция е опит да се върне починалият, като се докоснат до неговите вещи: децата ги прегръщат, подушват ги, заспиват с тях. На тази възраст вече се формира „психически двойник“ на значителен възрастен. Със загубата на емоционално близък обект детето продължава да изгражда история на отношенията с починалия и не може да отдиференцира вътрешната реалност с външната.

Описана в литературата е специфичната реакция на „застиване“. Това е свързано със спиране на извършваната дейност, втренчване в пространството, погледът е в една точка. Ако тези състояния се увеличават времево, би следвало да се направи диференциално диагностициране с неврологичен проблем /форма на абнормна мозъчна активност/. Това обаче също така може да е патологична реакция на скърбене за загубата. /3/

Мултидисциплинарен екип от психолози и лекари /Маликова Т.В., Новикова Т.О., Пирогов Д.Г./ акцентират върху действия, които биха подобрили психичното благополучие на детето и предлагат да се поддържа постоянството на условията на живот и ежедневието. В ситуацията на наблюдение на натрапливи действия в играта („въртене“, невъзможност за завършване на играта) е необходимо да се предложи развитието на ситуацията на играта с последващото ѝ завършване. За да се улесни приемането на факта на загуба, детето може да бъде поканено да подреди вещите на починалия заедно с възрастния. Времето, прекарано с детето, трябва да се увеличи. Тук грижата е основно върху соматичното здраве на детето и тя се реализира в семейна обстановка. /4/

В зависимост от конкретното онтогенетично развитие, около 5-7 година се появява страхът от смъртта. До този момент детето не разбира понятието край, дори и като физическо съществуване. И именно в тази възраст започва осъзнаването на смъртта като край на живота. Често отключващо събитие, напр. загуба на близък, на домашен любимец или други травмиращо събитие е стартовия тласък на първите въпроси, отнесени към родителите. Децата питат уплашено и наразбиращо какво е смъртта. Често, родителите, неподготвени и притеснени от собсвените си колебливи екзистенциални вярвания, не дават удовлетворяващ отговор на детето. Фрустриращата ги ситуация отключва каскада от защитни поведения, като напр. много често се идентифицира рационализиране, отричане. Друго поведение е подминаването на отговор, което също има защитен характер. Така се формира *circulus vitiosus*, което засилва детските фантазии и може да „потопи“ този страх в несъзнаваното.

В тази възраст страхът от смъртта може да има различни поведенчески прояви, различни „маски“. В процеса на консултиране следва внимателно да наблюдаваме за прояви на страх от тъмното, от самота, от това, че родителите ти ще те оставят /напр. сам в детската градина и ще забравят да те приберат у дома/, нежеланието да спят сами, страх от затворени пространства и т. н. В поведението се наблюдава регрес на двигателните и речевите функции, повишена съзливост, възбудимост, могат да се появят такива явления като смучене на палеца и т.н.

В случай на внезапна загуба най-често се наблюдава забавена емоционална реакция към смъртта (до няколко месеца) /5,6/ Липсата на първичен емоционален отговор на загубата е резултат от неформиранията концепция за смъртта при детето. Докато детето не определи това понятие за себе си, то не може да реагира емоционално на него. В тези случаи това озадачава и притеснява възрастните, тъй като те имат друга формирана представа за емоционалното отреагиране на загубата. Много често това е терапевтичната заявка за консултиране от страна на живия родител, който е объркан от „непреживяването“, на загубата от страна на детето. Липсата на емоционална реакция би следвало да изостри наблюдението върху хранителното поведение на детето, появата на соматични неблагоприятия. Тук се разгръща цялата палитра от тревожни детски поведения- енуреза, нарушен сън, пробуждания с кошмари, нарушения на вниманието, нежелание за активна игра и др.

Според Долгова В. съдържанието на страховете се променя с възрастта. Според направено мащабно проучване на разработени дипломни работи в областта на психологичното познание, през периода 2008-2011 година, почти при всички момчета и момичета, като изследвани лица в проучванията на дипломантите, в доучилищна възраст най-значителния страх е този да загубиш родителите си, тъй като те им осигуряват живот: „Какво ще ям?“, „Кой ще ме води на детска градина? " Възприятието се променя на 7-9 години и страхът преминава в равнината на емоционална привързаност и любов към родителите: „Искам да бъда с мама и татко, защото те ме обичат“, „Чувствам се добре у дома със семейството си“. /7/

Преживяването на загуба на близък човек във възрастта на възникване на екзистенциалния страх от смъртта може да доведе до различни по степен усилвания на интензитета на емоционалното, поведенческо и соматично отреагиране. Правилна диагностична оценка на състоянието на детето определя и посоката на психологичната подкрепа.

Важно е да се помни, че започването на разговор за случилото се е единствено и само при проява на инициатива от страна на детето. При обсъждането се придържаме към съдържанието на зададените въпроси, не се опитваме да ги отклоним или negliжираме.

Специфичното в предложения интегративен модел за консултиране е на първо място прецизната оценка на семейната ситуация. Това определя и насочването към определени методики за подкрепа.

Екзистенциалните вярвания са дълбоко обгърнали Аз-а, всяко семейство носи и препредава в наследство специфичните си убеждения. В практиката ми на консултиране, при първата ми среща с родител или обгрижващ детето, искам да ме въведат в тяхната лична представа за живота и смъртта, като в последващите ми срещи с детето да имам възможността да подкрепя семейните вярвания. Така посланието към родителя е послание на безусловна подкрепа от страна на консултанта или терапевта / подобно на безусловната майчина любов, която приема, разбира и облекчава процеса на страдание/. Може би е излишно, но искам да подчертая, че убежденията и семейните вярвания в голяма степен зависят и от културата, социума, религията и това не е въпрос, който е обект на обсъждане с нашите пациенти.

Както вече бе споменато, много от възрастните имат нестабилна, неясна собствена представа за живота и смъртта, което затруднява общуването им с детето на тази тематика. В процеса на родителско консултиране следва внимателно да диференцираме защитните механизми и поведения на страдащия възрастен. И да не се докосваме до тях. Предлаганата от мен подкрепа, под формата на заместваща екзистенциална концепция може да бъде свързана с кръговрата на живота в природата. На тази тема могат да бъдат сътворени различни разкази, съобразени с нивото на диференцираност на родителя и детето.

В други ситуации можем да помогнем на нашите пациенти, да положат усилие и от насочения поглед надолу, към мъката и страданието, да погледнат към звездите. Заедно да потърсим една по-всеобхватно обяснение за човешкото съществуване, за представата ни като човеци и като част от Вселената, където все още не знаем добре нейните закони, но се прокрадва жива Надеждата за продължаване на съществуването.

Използването на различни прийоми в консултирането и терапията зависят до голяма степен от парадигмата, в която са обучени специалистите и имат съответните умения и компетенции. Това е въпрос на технология и не е обект на изложението.

В монографичният ми труд „Първичното интервю в индивидуалната психологична практика“, в частта на специфични случаи на консултиране, съм концептуализирала дългогодишвия си опит при работа с деца: „На детето се „отваря“ пространство за тъгува заедно със семейството си. На загубата се дава име, назовава се с подходящи за възрастта му думи. В този период то се нуждае от подкрепа и грижи. Има нужда от разбиране, доверие, както и наличието на контакт, така че по всяко време детето да може да говори за това, което го тревожи, или просто възрастният да седне до него и да мълчи. Също така е необходимо да се научи родителя да помага на детето. Важно е детето да изрази чувствата си - независимо дали става дума за желание да плаче или да реагира гневно, да разкаже тъжна или забавна история за починалия, да разгледа фотоалбум със снимките му заедно с него, да му даде подарък, да нарисова чувствата си или да го хване за ръка в мълчание.

От опита през годините си позволявам да споделя, че колкото и да се стадира преживяването на мъка, всяко едно дете и семейство преминава през нея по различен начин. Когато съпровождам детето през тъмнината на мъката, обикновено зачитам екзистенциалните семейни вярвания. С това подкрепям и възрастните, като не внасям колебания в момента, когато цялото семейство трябва да се опита да бъде стабилно.

За да работи с мъката на другите, консултантът трябва да може да работи първо със себе си и със собствената си мъката. Обръщането към психологичната реалност, към най-фините нюанси на преживяването, към дълбочината на човешкото страдание, тоест всяко наше взаимодействие със съдбата и вътрешния свят на друг човек, изисква собствената ни вътрешна работа, лична отговорност, честност, откритост и етика.“ /8/

В заключение отново се обръщам към това качество, което според Ерик Ериксон се формира още в първия стадий от човешкия живот- Надеждата. Надеждата, че психолозите, отдадени на детското консултиране, ще бъдат истински майстори в изкуството „канцуги“ и ще помогат на страдащите деца да се излекуват и когато лечебният процес приключи, малките човеци ще носят раните си като свидетелство за тяхната сила.

Литература:

1. **Хлыста Е. А.** Исследование страхов у детей старшего дошкольного возраста // Концепт. – 2015. – Спецвыпуск № 01. – ART 75037. – 0,4 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75037.htm>. – Гос. рег. Эл № ФС 77-49965. – ISSN 2304-120X.
2. **Захаров А. И.** Дневные и ночные страхи у детей. – СПб.: Речь, 2005. 5/
3. **Волкан В., Зинтл Э.** Жизнь после утраты: психология горевания. – М.: Когито-Центр, 2014. /
4. **Маликова Т.В., Новикова Т.О., Пирогов Д.Г.** Переживание утраты детьми дошкольного возраста // Педиатр. – 2018. – Т. 9. – № 6. – С. 111–117. doi: 10.17816/PED96111-117/
5. **Duffy W.** Children and Bereavement. London: Church House Publishing; 2003.,
6. **Silverman PR, Kelly M.** A Parent's Guide to Raising Grieving Children: Rebuilding Your Family after the Death of a Loved One. Oxford, New York: Oxford University Press; 2009./
7. **Долгова В. И.** Формирование воображения у дошкольников: программа, результаты, рекомендации//Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). С. 191-196./
8. **Кръстева-Иванова,М.** (2020) „Първичното интервю в индивидуалната психологична практика“. Издателски Център на ВСУ "Черноризец Храбър" 2020, ISBN 978-954-715-707-1